

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Die Arbeit als Heilmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969373>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Behandlungsweise umzusehen. Dabei genügt die Einnahme von Medikamenten niemals. Bei allen erwähnten Arten von Weissfluss sollte man noch folgende Richtlinien beachten:

Die Durchblutung des gesamten Unterleibes muss in erster Linie in Ordnung gebracht werden. Um diese zu fördern, sind Kräutersitzbäder nötig, und zwar wöchentlich deren drei. Diese dauern eine halbe Stunde bei einer gleichbleibenden Temperatur von 37 bis höchstens 39 Grad Celsius. Bevor sich das Wasser also abkühlen kann, giesst man heisses nach. Der Kräuterabsud, den man beigibt, kann aus Kamillen, Malven, also Käslikraut, wie auch aus dem wilden Thymian, bekannt als Quendel, bestehen.

Nach dem Sitzbad erfolgt eine Spülung, und zwar mit einem gut warmen Spülmittel, das die Schleimhäute im Unterleib langsam regeneriert, indem es dafür sorgt, dass das normale milchsaure Medium der Schleimhäute wieder hergestellt wird. Die benötigte Spülflüssigkeit setzt sich wie folgt zusammen:

30 g Kamillentee, 20 g weisse Taubnesseln, 10 g Eichenrinde werden als Teemischung mit 1 Liter kochendem Wasser überbrüht, worauf man diese Spülflüssig-

keit auf 38 Grad abkühlen lässt. Erst dann darf man folgende Beigaben hinzufügen: 40 Tropfen Echinaforce, 30 Tropfen Symphosan und 3—5 Esslöffel Molkosan. Die Spülung wird mit dieser gesamten Spülflüssigkeit mittels eines Irrigators oder einer Spülpumpe durchgeführt, und zwar am vorteilhaftesten vor dem Zubettgehen. Nach zweimonatiger Anwendung genügt in der Regel ein wöchentliches Sitzbad mit anschliessender Spülung.

Eine Frau, die in dieser Pflege ausdauernd ist, wird nach einigen Monaten nicht nur den Weissfluss verloren haben, sondern wird sich viel frischer und jünger fühlen und wird auch seelisch bedeutend gehoben sein. Wer gleichzeitig unter Zirkulationsstörungen leidet, wird unterstützend noch Hyperisan und Urticalcin einnehmen, was den Erfolg beschleunigen und das Allgemeinbefinden sehr günstig beeinflussen hilft. Frauen, die der Pflege ihres Unterleibes die notwendige Zeit und Sorgfalt widmen, ersparen sich viele Unannehmlichkeiten und verschaffen sich dadurch eher ein gesundes und frisches Aussehen, als wenn sie der Eitelkeit durch Schminken und Bemalen auf verkehrte Weise dienen.

## Die Arbeit als Heilmittel

Als Gott dem ersten Menschenpaar die Weisung gab, die Erde zu bebauen, war eine Arbeit, aber gleichzeitig auch der Segen der Befriedigung damit verbunden. Diese weise Vorkehrung sollte auch allen Nachkommen zum Nutzen gereichen. Leider hat aber die heutige Menschheit umständshalber die richtige Einstellung zur Arbeit und somit auch zu ihrem Segen zum grossen Teil verloren. Das will jedoch nicht sagen, dass nicht trotzdem viel gearbeitet würde, denn noch nie war auf der Erde solche Rastlosigkeit zu beobachten wie gerade heute. Vielleicht geht aber gerade dadurch der befriedigende Segen der Arbeit verloren.

Soll uns die Arbeit zum Genuss werden, dann müssen wir sie mit voller Aufmerk-

samkeit und Liebe verrichten. Wenn wir unser Augenmerk mit Sorgfalt auf sie richten, werden wir sie nicht in oberflächlicher Hast abwickeln können. Sie wird uns zwar infolge der richtigen Einstellung freudig vonstatten gehen, aber gleichwohl werden wir sie mit innerer Ruhe und Gelassenheit vollführen, wodurch sie uns schon während des Arbeitsprozesses volle Befriedigung verschafft, also nicht erst nach deren erfolgreichem Verlauf.

## Die Arbeitstherapie bei Kranken

Wenn sich die Arbeit schon günstig auf den Gesunden auswirkt, wieviel mehr kann sie dann auch dem Kranken helfen, über seine Schwierigkeiten hinwegzukommen. Dass dem so ist, habe ich bei

Professor Rollier in Leysin erlebt. Vielen von uns ist er als Sonnenarzt bekannt, doch war er auch der Schöpfer einer heilwirkenden Arbeitstherapie, die er bei seinen Tuberkulosekranken erfolgreich durchführte. Dass diese Arbeitstherapie sowohl geistig wie auch physisch oft Wunder wirkte, weiss ich aus seinen Erklärungen und Erfahrungen. Wie langweilig war das Leben für die Kranken zuvor gewesen! Wie eintönig verliefen die Tage, bei den sich gleichbleibenden Liegekuren, und wie langsam verstrichen dabei die Wochen, die Monate oder gar die Jahre. — Statt abgelenkt zu werden, konnte sich der Kranke ständig mit dem Gedanken an seine Krankheit befassen und seinen Sorgen nachgrübeln. Seelische Komplexe, innere Spannungen und Spasmen waren nur zu oft die Folge einer völlig ziellosen Aussichtslosigkeit. Mit der schönen Zeit nichts anderes anfangen zu dürfen, als sie mit Sorgen anzufüllen, ist bestimmt bedrückend, und manchem Kranke ist dies zum Verhängnis geworden. Professor Rollier erkannte diese Gefahr mit Hilfe seiner ihm eigenen wachen, aufgeschlossenen Art und er ging tatkräftig daran, die Umstände zu ändern, indem er bei den Patienten die Ausübung von Kunstgewerbe und Handarbeiten einführte. Fast alle begrüssten diese Neuerung freudig, und bei guter Anweisung trat manche Geschicklichkeit, oft sogar künstlerische Begabung zutage. Freude und zuversichtliches Leben drangen in die Heilstätte ein, denn wenn auch der Körper ruhen musste, waren doch die Hände und der Geist beschäftigt. Die Heilerfolge wurden durch die Arbeitstherapie verbessert, und mancher Aufenthalt in der Heilstätte konnte dadurch erfreulicherweise verkürzt werden.

Auch bei Kriegsinvaliden wirkt sich eine Arbeitstherapie günstig aus. Warum soll jener, der beispielsweise die Arme verloren hat, nicht versuchen, mit den Füßen arbeiten zu lernen? Sobald man die Zeit wieder mit befriedigender Leistung ausfüllen kann, wird auch das beschwerde-  
Gemüt entlastet. Das Leben erhält wieder

einen erfrischenden Sinn, wenn man sich durch die geleistete Arbeit erneut als nützliches Glied der Menschheit betrachten kann. Auch armlose Maler üben ihre künstlerischen Fähigkeiten mit Hilfe der Füsse oder des Mundes aus und fühlen sich dabei als vollwertige Menschen, die sich nicht bemitleiden lassen möchten. Durch befriedigende Arbeit sind sie fähig, das Leben zu meistern, indem sie sich das seelische Gleichgewicht wahren.

Alle Menschen mit chronischen Krankheiten sollten selbst in sogenannten hoffnungslosen Fällen zu einem der wunderbarsten Heilmittel, zur Arbeit, greifen. Selbst in Nervenheilanstalten kann die Arbeitstherapie noch manche Lage der Kranken verbessern. Man muss sich nur die Mühe nehmen und sich nach dem jeweiligen Zustand des Kranke richten. Jeder, der einmal erlebt hat, wie die Augen eines Verkrüppelten leuchten, und wie sein Herz höher schlägt, wenn es ihm gelückt ist, eine Handarbeit zustande zu bringen, der wird nicht mehr daran zweifeln, dass die Arbeit unter allen Umständen ein Segen sein kann.

Ich hatte schon Gelegenheit, mit Arbeitstherapieleitern zu sprechen und dabei zu erfahren, wie nutzbringend sie die Arbeitstherapie, die sie organisiert hatten, auswerteten, indem sie den Erlös der Kunstgewerbearten den Heiminsassen zur Anschaffung alltäglicher Notwendigkeiten zur Verfügung stellten. Dies löste natürlich Genugtuung und Freude aus, und eine solche innere Freudigkeit und Befriedigung dient ebenfalls als Heilmittel. Die Drüsen beginnen besser zu arbeiten, wenn sich der Kranke von innen heraus freuen kann. Die Freude fördert auch den Blutkreislauf und durch die bessere Atmung ebenso den Gasaustausch, woraus viele Körperfunktionen günstigen Nutzen ziehen können.

Selbst Krebskranke mit schlechter Prognose können wieder aufleben, ja sogar gesunden, wenn es ihnen gelingt, noch vor dem in Aussicht gestellten Tode eine lebenswichtige Arbeit mit den vermeintlich letzten Kräften und mit hingebungs-

voller Liebe zu beenden. Ich habe dies in einem von den Ärzten aufgegebenen Falle selbst miterlebt und weiß deshalb, dass eine gehobene Stimmung durch befriedigende Arbeitsleistung Wunder wirken kann, so dass die Heilung oft mehr dieser geistigen Einstellung, als den guten Mitteln und der Hilfe der Ärzte zuzuschreiben ist. Es gibt Kranke, die glauben, keine Kraft zu besitzen und daher auch keine Kraft zur Arbeit aufbringen zu können, während sie doch genügend Kraft verausgaben, um über ihr unerwünschtes Los nachzugrübeln und ihre Unzufriedenheit durch kraftraubendes Schelten zum Ausdruck zu bringen. Das ist bestimmt nicht nutzbringend und weise. Warum soll sich nicht auch der Kranke durch befriedigendes Arbeiten Freude verschaffen? Er braucht sich dabei keineswegs zu überarbeiten. Warum auch? Zu grosser Ehrgeiz erdrosselt sowohl die Freude als auch die Befriedigung. Allerdings wird ein Kranke, der in seinen gesunden Tagen schon keine freudige Einstellung zur Arbeit aufbringen konnte, schwer haben, den Segen der Arbeit zu verspüren, wenn er sich auf dem Krankenbett darum bemüht. Aber vielleicht wird es ihm doch gelingen, wenn er dadurch Freude berei-

ten und selbst mit schwachen Kräften den Angehörigen dienen kann.

Ich weiß von einem Verstümmelten, der im Rollstuhl seine Wohnung so vorbildlich in Ordnung hielt, dass manche Menschen mit gesunden Beinen von ihm lernen könnten. Die Türschwellen der Wohnung waren entfernt worden, sodass der Rollstuhl in jeden Raum gelangen konnte. Das verschaffte dem Invaliden die Möglichkeit zu kochen und zu putzen, ja sogar den Staubsauger zu benutzen. Die Anstrengung lohnte sich, da sich jedesmal Freudigkeit und guter Appetit einstellten. — So hilft zielbewusste Arbeit auch Zustände, in denen man verzweifeln könnte, zu überbrücken. Verzweifeln ist leicht, aber es bringt nichts Gutes ein. Wie war es doch um die originelle Froschlegende bestellt? Ertrank nicht jener der beiden Frösche im Rahmtopf, der zu früh den Mut verlor, während der andere mit zähem Lebenswillen weiterstrampelte, bis der Rahm zu Butter wurde, und er nicht mehr ertrinken konnte! So sollten auch wir in jeder Lage dem Leben durch freudigen Arbeitseinsatz die Sonnenseite abgewinnen, denn die Arbeit ist ein Segen und gehört zu den besten Heilmitteln.

### Unter der Haut sind wir alle gleich

In einer aufschlussreichen Zeitschrift habe ich einmal den vielsagenden Satz gelesen: «Unter der Haut sind wir alle gleich». Auch die Bibel bestätigt diesen Gedanken, da sie uns erklärt, dass Gott aus einem Menschen jede Nation der Menschen gemacht habe, weshalb das Rassenproblem mindestens theoretisch gelöst sein sollte. Tatsächlich sind Rassenprobleme in Ländern wie Afrika ideo-logisch auch weit leichter zu lösen als wirtschaftlich. Dies hängt zwar allerdings weniger mit der Rasse als mit der Erbmasse, mit Ausbildung, Erziehung und Tradition, mit Sitten, Gebräuchen, religiösen Ansichten und Lebensgewohnheiten, also mit vielseitigverquickten Voraussetzungen zusammen.

Eine meiner eigenen Erfahrungen mag diese Ansicht als gutes Beispiel veranschaulichen. Die Begebenheit spielte sich auf einer Farm in Südamerika ab, auf der willige Indianer alles vollführten, was man ihnen zeigte und anordnete. Die Leitung lag in der Hand eines intelligenten, gut gesinnten, gesunden Indianers, der sich alle Mühe gab, seine Fähigkeiten richtig auszuwerten, um dadurch die Farm auf einen grünen Zweig zu bringen, so dass sie sich selbst hätte halten können. Immer wieder musste er zur Weiterentwicklung Geld verlangen. Alle möglichen Anschaffungen schienen ihm nötig zu sein. Er selbst bildete sich durch Kurse noch gründlicher aus und war anfangs auch voll guter Pläne für die Anpflan-